

5月 保健だよ！

栗橋小
R元.5.7
保健室

新学期が始まって一ヶ月が経とうとしています。新しい友だちができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり。他にもたくさん新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に「疲れたなあ・・・」となることもあります。「無理せず、ゆっくり」と気楽になることも時には大切です。また、体調をくずさないように生活リズムをととのえるように心がけましょう。

| | | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <p>早ね・早起きを しましょう。</p> | <p>毎日朝ごはんを 食べましょう。</p> | <p>からだをよく 動かしましょう。</p> | <p>食後の歯みがきを 忘れずにしましょう。</p> |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|



5月の予定



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 1年生 視力聴力検査 | 8 2年生 視力聴力検査 | 9 3年生 視力聴力検査 | 10 5年生 視力聴力検査 |
| 13 6年生 視力検査 | 14 4年生 視力検査 | 15 4~6年生 内科検診 | 16 1・2年生 内科検診 | 17 4年生 色覚検査 |
| 20 3年+ひ 内科検診 | 21 尿検査配付 | 22 尿検査提出日 | 23 | 24 |
| 27 5年生 脊柱側彎症検診 | 28 4年生 小児生活習慣病予防検診 | 29 | 30 | 31 |

けんこうしんだん どうして健康診断をするのかな？



視力検査 (しりょくけんさ)

視力検査は、授業のとき、黒板の文字がきちんと見えているかどうかを調べるための検査で、「ランドルトかん」と呼ばれる、一部分が空いた輪を使った表などで調べます。

片方の目をしゃ眼鏡子で軽くふさぎ、ランドルトかんの空いている部分を、「上」や「下」などのように答えましょう。



聴力検査 (ちりょくけんさ)

聴力検査は、オーディオメータという機器を使って、音の大きさや高さを変えながらきちんと音を聞き取ることができているかを調べます。

周囲の音が大きいと、音が聞き取りにくくなり、正しく検査ができないので、聴力検査をしている人の近くでは静かにしましょう。



内科検診 (ないかけんしん)

内科検診では、聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて、体の中が健康かどうかを調べます。また、皮ふの色などの状態や姿勢から、栄養バランスのよい食事がしっかりととれているか、背骨や関節などに異常がないかを調べています。



尿検査 (にょうけんさ)

おしっこ(尿)は、血液中のいらなくなったものを材料にして、じん臓でつくられたものです。そして、じん臓から尿管を通過して、ぼうこうにたまり、体の外に出されます。

おしっこを調べることで、じん臓が健康かどうかを調べることができます。



～1学期・発育測定の結果をお知らせします～

1学期の発育測定の結果です。昨年度の4月の平均身長と、今年度の4月の平均身長を表にしてみました。平均5～6cm以上伸びたという学年がほとんどでした。昨年度と比べて成長したみなさんの姿をみるのができてうれしく思います。これからもさらに成長していくみなさんを見るのが楽しみです。

「あなたの身長は誰と同じくらい？」の掲示物を作成しました。有名なキャラクターたちと背比べをしてみてくださいね。

| 男子 | 昨年 4月 | 今年 4月 | 伸び | 女子 | 昨年 4月 | 今年 4月 | 伸び |
|----|----------|----------|-----|----|----------|----------|-----|
| 1年 | | 1168 | | 1年 | | 1167 | |
| 2年 | 1166 | 1223 | 5.7 | 2年 | 1164 | 1220 | 5.7 |
| 3年 | 1222 | 1279 | 5.7 | 3年 | 1212 | 1268 | 5.6 |
| 4年 | 1288 | 1340 | 5.3 | 4年 | 1278 | 1336 | 5.8 |
| 5年 | 135.1 | 1399 | 4.8 | 5年 | 1329 | 1392 | 6.3 |
| 6年 | 1396 | 1456 | 6.1 | 6年 | 1406 | 1471 | 6.5 |



～歯科健診の結果をお知らせします～

| | う歯（永久歯） | う歯（乳歯） | 要注意乳歯 |
|----|---------|--------|-------|
| 1年 | 1人 | 30人 | 3人 |
| 2年 | 5人 | 34人 | 8人 |
| 3年 | 5人 | 24人 | 7人 |
| 4年 | 10人 | 18人 | 6人 |
| 5年 | 13人 | 23人 | 14人 |
| 6年 | 29人 | 19人 | 11人 |



治療のすずめをもらったら

健康診断で異常のみとめられたお子さんには治療のお勧めを渡しています。これから内科検診、尿検査等の結果もわかり次第お知らせをしていきますので、かかりつけの病院などでご相談になってください。歯科健診の結果のみ全員に渡しています。その他の結果については、1学期末のけんこうカードで身体測定の結果と共にお知らせします。

保健室には毎日、ケガをしてしまった人や真合の悪い人が来室します。どのくらいの方がどのような理由で来室したか、毎月の保健だよりでお知らせするので、ぜひ読んでください。

4月の保健室利用人数

| | | | |
|----|------|------|-----|
| ケガ | 190人 | 病気 | 80人 |
| 合計 | | 274人 | |



学年別・保健室利用人数

1年生：37人 4年生：36人
2年生：53人 5年生：77人
3年生：28人 6年生：43人

ケガの種類別・利用人数

すり傷：51人
打撲：62人
切り傷：20人
いたみ：17人
ねんざ：8人

保健室からのおねがい

ケガをした人の中で冷やす必要のある人には、保冷剤を貸しています。きちんと返してくれる人もたくさんいますが、残念ながら返してくれない人もいます。次に使いたい人が使えなくなってしまうので、きちんと保健室に返すようにしてください。そのときに、ケガの真合もどうなったか先生に教えてください。

保冷剤を募集しています

保健室では保冷剤をたくさん使います。もし、お家に余った保冷剤があれば、ぜひ保健室に寄付してください。大きさは、ケーキを買ったときにもらえるような、小さめの保冷剤がとて便利です。ご協力よろしくおねがいします。